

Психоза и проблеми во врска со дрога и алкохол (Psychosis and drug and alcohol issues)

Психозата го менува начинот на кој некое лице размислува, се чувствува и однесува. Таа може да предизвика проблеми во семејниот и општествениот живот, како и на училиште или на работа. Таа може да доведе до употреба на дрога или депресија, или зголемена опасност од самоповредување или обид за самоубиство. Овој информативен лист содржи информации за психотични епизоди и сложени ментално здравствени проблеми, на пример, психоза предизвикана од дрога и двојна дијагноза, лекување и постоечките можности за поддршка.

Што е психоза?

Психозата се карактеризира со група на одредени симптоми. Лице со психотична епизода има изобличена слика за реалноста и може да манифестира промени во личноста. Луѓето кои имаат симптоми на психоза не сфаќаат дека поминуваат низ психотична епизода затоа што го изгубиле чувството за реалноста.

Кои се симптомите?

Луѓето страдаат од психоза на различни начини, затоа што симптомите се разликуваат од лице до лице. Раните знаци што предупредуваат дека се работи за психоза вклучуваат:

- Промени во спиењето.
- Промени во апетитот.
- Општествено повлекување.
- Влошување во одржување на личната хигиена и дотерувањето.
- Бесмислени изјави.
- Опседнатост со одредени постапки или мисли.

Лице кое има симптоми на психоза обично има лични, општествени и професионални проблеми.

Понапредните симптоми вклучуваат:

Халуцинации – гледање, слушање, чувствување, вкусување или мирисање на нешто што не постои. На пример, лицето може да “слуша гласови во главата”, или да гледа или чувствува работи што не постојат, на пример, “лазење под кожата”. Халуцинациите се потресни и може да предизвикаат лицето што ги доживува да биде непријателски расположено и тешко да може да му се зборува.

Живеење во заблуда (Delusions of grandeur) – на пример, лицето може да мисли дека е популарна личност, како на пример, филмска звезда или духовен лидер. Тоа може да мисли дека одредени песни содржат посебни скриени пораки само за него/неа, или дека тој/таа има посебна моќ.

Неразумен страв од прогонување (Delusions of paranoia) – на пример, лицето може да мисли дека некој го следи, кова завера против него, или дека е под контрола на некакви сили или други луѓе. Тоа може да верува дека го прогонуваат или да се сомнева без некоја очигледна причина.

Несврзан говор или неорганизирано однесување – на пример, лицето може брзо да зборува и брзо да преминува од една на друга тема или тоа може да има проблеми да каже што мисли. Тоа може да има тешкотии да ги извршува секодневните активности, на пример, при готвење и перење, или може несоодветно да реагира во одредена ситуација.

Изменети чувства – на пример, лицето може да покажува малку емоции или да не зборува многу. Тоа може да се повлече од другите луѓе или да има проблеми како размислува.

Вознемиреност – на пример, лицето може да чувствува голем страв или стрес и не може да се смири.

Овие симптоми може да траат неколку часа или денови, меѓутоа можат да продолжат со недели, месеци, па дури и години, ако лицето правилно не се лекува.



Кај кого се јавува психоза?

Само околу 2% од луѓето со ментална болест боледуваат од сериозна ментална болест што може да предизвика да се појават симптоми на психоза. Психозата се лекува. Секој човек може да добие психоза и таа се јавува во сите култури. Обично, таа се јавува првпат на возраст меѓу 15 и 30 години.

Што предизвикува психоза?

Причините за појава на психозата не се целосно познати и постојат многу работи кои ја предизвикуваат, на пример:

- Мозочна повреда.
- Доживување на стрес, на пример, при загуба на саканото лице, преживување на војна или измачување, доселување во нова земја, напнати животни услови, префрлување во ново училиште, развод на родители, прекинување на врска со партнер или испити на факултет.
- Злоупотреба на дрога или алкохол.
- Ризикот може да се зголеми ако постои психоза во семејната историја.

Лице кои има психотични епизоди и користи дрога, го зголемува ризикот повторно да биде психотично и да заболи од депресија, вознемиреност или да има проблеми со памтењето. На ваквото лице можеби ќе му треба подолго време да заздрави и психотичните симптоми и епизоди може да се јавуваат почесто.

Што е психоза предизвикана од дрога?

Психозата предизвикана од дрога може да се појави кога осетливо лице користи дрога, на пример, марихуана, амфетамини ('спид' (speed)) и кокаин. Симптомите на психоза што е предизвикана од дрога обично брзо се појавуваат и се краткотрајни (од неколку часа до неколку денови) се додека не исчезне влијанието на дрогата. Најчестите симптоми на психоза што е предизвикана од дрога се проблеми со памтењето, дезориентација и халуцинација. Овие симптоми добро се ублажуваат со лекување.

Што е двојна дијагноза?

Двојна дијагноза се јавува кај лице што има ментална болест – на пример, шизофренија, депресија, биполарно растројство или растројство на личноста - и проблеми во врска со дрога и алкохол.

Менталната болест значително го зголемува ризикот лицето што ја има да злоупотребува дрога и алкохол. Луѓето со ментална болест користат дрога или алкохол за да се чувствуваат подобро, да престанат да се чувствуваат осамени, да се опуштат, убаво да си поминат, да го контролираат стресот или да припаѓаат на одредена општествена група.

Во почеток, дрогата или алкохолот може да му помогне на лицето подобро да се чувствува и да ги ублажи симптомите, меѓутоа кога ќе исчезне влијанието на дрогата или алкохолот, симптомите се влошуваат. Заздравувањето од ментална болест претставува поголем предизвик за лицата кои имаат двојна дијагноза.

Кога одредено лице со ментална болест користи дрога или алкохол, тоа може да предизвика проблеми во сите аспекти на неговиот/нејзиниот живот, на пример, на работа, училиште, во односите со другите луѓе, домувањето, парите и законот, и тој/таа може да биде изложен на поголем ризик да се повреди себе си или да се обиде да се самоубие.

Кај лице што има проблеми во врска со користење на дрога или алкохол може да потрае подолго време додека да се дијагностицира менталната болест.

Како можам да му помогнам на лице што има психоза или двојна дијагноза?

Културата игра главна улога како луѓето ја сфаќаат менталната болест, на пример, во некои култури, психотичното однесување може да се смета како резултат на некоја надприродна причина. Важно е да се отстрани срамот и да се надминат пречките што ги спречуваат луѓето да побараат помош.

Семејството и пријателите на лицето што преживува психотични епизоди можеби не знаат што да прават и може да им биде тешко да го преземат првиот чекор за да му помогнат. Ситуацијата може да биде многу напната и тие може да се чувствуваат виновни, шокирани, немоќни или збунети. Понекогаш лицето што преживува психоза не сфаќа дека му е потребна помош, или тоа може да биде засрамено или уплашено од срамот што се поврзува со менталната болест. Неопходно е вашиот најмил да добие помош колку што е можно побрзо.

Семејството и пријателите можат да помогнат ако јасно и смирено му кажат на лицето што има психоза за работите кои ги забележале и кои ги загрижуваат. Кажете му/и дека работите може да се подобрат и дека ако тој/таа побара помош, тоа е знак на моќ, а не на слабост. Кажете му/и дека тој/таа може да добие помош преку доктор од општа пракса (GP) и други служби за ментално здравје. Важно е секогаш да му/и нудите надеж, да бидете трпеливи и успокојувачки. Менталната болест се лекува.

Какво лекување постои за психоза и двојна дијагноза?

Лице кое има психотични симптоми или двојна дијагноза не треба да се обидува самото да се справува со нив. Психозата може успешно да се лекува и повеќето луѓе заздравуваат добро. Некои луѓе заздравуваат брзо и нив им е потребна мала помош. На други им е потребно повеќе време за да заздрават и нив им треба интензивна поддршка.

Постојат различни можности за лекување, на пример, со лекара, постојано следење со психијатар, психосоцијална интервенција и со групи за поддршка. Понекогаш можеби лицето ќе треба да се лекува во болница.

Двојната дијагноза е болест која бара лекарска интервенција. Постојат многу видови на лекара кои може да ги ублажат симптомите и да спречат болеста повторно да се појави. Ако лицето со двојна дијагноза започне да се лекува колку што е можно побрзо, тоа може да му помогне во заздравувањето од болеста и да ги намали шансите тој/таа повторно да западне во криза.

Што треба да правам ако имам психоза или двојна дијагноза?

- Како прв чекор, посетете го вашиот доктор (GP).
- Научете колку што можете повеќе за болеста за да си помогнете себе си и на семејството да разберете што се случува, што можете да очекувате и како да ги контролирате психотичните епизоди. Дознајте кои служби за ментално здравје можете да ги користите и побарајте да ве лекуваат и да добиете поддршка.
- Контакттирајте ја локалната служба за ментално здравје или службата за дрога и алкохол за да добиете повеќе информации за помошта што можете да ја добиете.
- Побарајте советување. Неопходен дел од лекувањето е да имате некој со кого можете да зборувате. Советувањето исто така може да биде корисно за вашето семејство и пријатели.
- Контролирање на стресот. Стресот може да предизвика исцрпеност, нервоза, вознемиреност, промени во апетитот и слабо спиење. Некои од начините на кои можете да го намалите стресот се да се отпуштате, да дишете длабоко, да бидете организирани, да го контролирате времето и да ги намалите вашите одговорности и обврски.
- Одржувајте го здравјето. Хранете се и спијте добро, редовно вежбајте и одете на редовни лекарски контроли.
- Поставете си цели кои можете да ги постигнете и прославувајте ги вашите успеси.
- Средината во која можете да добивате поддршка ќе ја намали вашата изолираност и ќе ви помогне да се справувате со симптомите на психозата. Ако добивате поддршка од семејството, пријателите и групи, тоа ќе ви помогне да имате позитивен став кон заздравувањето, да создадете топла и стабилна средина и да изградите високо мислење за себе. Формирањето и одржувањето на општествени врски е важно и ако постоечките врски со други лица се прекинат, испитајте дали може да ви помогнат советување и стратегии за решавање на проблеми.
- Спречете повторно да западнете во криза. Утврдете кои работи предизвикуваат стрес, направете список на раните знаци на повторно запаѓање во криза и најдете кого да контактирате за дополнителна помош и поддршка.

Бидејќи различни стратегии делуваат подобро кај некои луѓе во однос на други, испробајте различни стратегии за да видите кои ви одговараат. Некои луѓе заздравуваат брзо со многу мала интервенција, додека други најдобро ја контролираат нивната состојба со поддршка која ја добиваат подолго време.

Како можам да ги контролирам психозата и двојната дијагноза како член на семејството или пријател?

Психотичните симптоми предизвикуваат стрес кај секого. Како член на семејството или пријател, може да се чувствувате уплашени, тажни, лути, разочарани, засрамени и очајни. Лекувањето на психозата понекогаш може да трае долго време, затоа бидете подготвени дека лицето можеби ќе запаѓа во криза. Не се соочувајте сами со проблемите. Зборувајте со други лица - пријателите, членовите од семејството, специјалисти – затоа што тие може да бидат корисни и да ви даваат поддршка. Исто така, запаметете дека треба да си посветите време себеси. Можеби ќе треба да внимавате повеќе за да:

- Избегнувате насилство и да бидете сигурни дека сте безбедни. Не се двоумете да побарате помош ако сте исплашени или ако се чувствувате загрозувани од постапките на лицето. Ако е потребно, повикајте полиција.
- Разработете стратегии со кои ќе го поддржувате лицето без да ја поддржувате неговата зависност од дрога или алкохол, на пример, купувајте му храна или плаќајте ги неговите/нејзините сметки за струја, наместо да му/и давате пари.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

- Самоубиството и опасноста од самоубиство се дел од однесувањето кај луѓето кои имаат двојна дијагноза. Семејството и пријателите треба да изнајдат начин како да реагираат на овој проблем и како да се справат со него.
- Кога лицето повторно ќе западне во криза, не се плашете да побарате помош и да му понудите позитивна поддршка.
- Покажете му на лицето дека разбирате како тој/таа го сфаќа неговиот/нејзиниот проблем и почитувајте го неговиот/нејзиниот избор и начин на живеење.
- Кажете му/и какво однесување е прифатливо за вас. Секогаш зборувајте за тоа на смирен и јасен начин.
- Одржувајте ги навиките и прославите, на пример, родендени, верски и културни фестивали и посебни семејни активности.

Потребни ли ви се повеќе информации?

За преведувач

Служба за писмено и усмено преведување (TIS)

Телефон: 13 14 50

Служби за ментално здравје и телефонски броеви на кои можете да се јавите 24 часа за итни случаи кои се наведени во локалниот телефонски именик.

Lifeline 24-часовна телефонска служба за советување

Советување и информации кои ги нуди невладината организација.

Телефон: 13 11 14

Интернет страници: www.lifeline.org.au

Австралиска информативна мрежа за дрога (ADIN)

Информации за службите во врска со дрога и алкохол во секоја држава и територија.

Интернет страници: www.adin.com.au

Carers Australia

Невладината организација што им нуди на негувателите информации, упати и материјали за подучување.

Телефон: 1800 242 636

Интернет страници: www.carersaustralia.com.au

Овде напишете ги локалните контактни податоци

.....

.....

.....

Австралиско мултикултурно здружение за ментално здравје (ММНА)

Телефон: 02 9840 3333

Факсимил: 02 9840 3388

Интернет страници: www.mmha.org.au

Електронска пошта: admin@mmha.org.au

Sane Australia

Национална добротворна организација за ментално здравје која нуди информации и упатување преку бесплатна национална телефонска линија за помош, заедно со материјали за подучување и истражување.

Телефон: 1800 18 SANE (7263)

Интернет страници: www.sane.org

beyondblue: национална иницијатива за депресија

Информации за депресија, вознемиреност и слични растројства, можни лекувања и каде се добива помош.

Телефон: 1300 22 4636

Интернет страници: www.beyondblue.org.au

Контактирајте го локалниот:

- Доктор (GP)
- Центар за ментално здравје
- Здравствен центар во заедницата
- Екипа за ментално здравје во локалната болница
- Транскултурен центар/служба за ментално здравје (Transcultural Mental Health Centre/Service)

ММНА може да ви даде податоци за контакт ако тие се достапни во вашата држава или територија.

За овој информативен лист

Овој информативен лист го подготви **Австралиското мултикултурно здружение за ментално здравје** (ММНА) со финансиски средства од Австралискиот оддел за здравство и постари лица (Australian Department of Health and Ageing). Другите информативни листови во оваа серија се:

- Негуватели на лица со ментална болест
- Права и обврски на корисниците во системот за ментално здравје
- Културниот идентитет и менталното здравје
- Добивање на помош за ментална болест преку доктор
- Посттрауматско стресно растројство
- Заздравување од ментална болест

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA